

**20.10.2021 р.**

**Група № 45**

**Урок № 31**

**Тема уроку:** Вправи на перекладині. Нахил уперед із положення сидячи.

**Мета уроку:** Правильно відтворити основний малюнок руху. В це поняття входить склад, послідовність, форма і амплітуда рухів.

**Перекладина** – один з видів гімнастичного багатоборства. До неї входить гриф – 28 см у діаметрі, горизонтальна укріплена на двох стійках з розтяжками (розмір: гриф – 240 см, висота стоек може коливатись від –до 120-250 см).

На перекладині виконуються тільки махові вправи, тому для гімнаста, для учня основні уміння заключаються у правильному використанні сил інерції при мінімальній витраті м'язової енергії. Повинна бути обов'язкова значна сила в пальцях рук, тому що виконання махів великої амплітуди пов'язані з переборюванням відцентрових сил, які прагнуть видірвати учня від перекладини. Гриф перекладини (поперечини) – реально діюча вісь, навколо якої обертається учень. Всі вправи на перекладині повинні виконуватися без зупинок, єдиною комбінацією. Вправи на перекладині розвивають сміливість, координацію рухів, уміння орієнтуватися у просторі, силу, яка згибає і розгибає руки, яка розгибає плече, розвиває м'язи живота. На початкових етапах навчання учні повинні оволодіти основними позами, які необхідно приймати в положенні вису. Навчитися простих переходів з одного виду виса або упору в інший (це різні перемахи, повороти, прості зіскоки і підйоми).

**Вправи на перекладині.**

- вис стоячи, лежачи, присівши, стоячи ззаду;
- переходи з одного вису в інший переступанням, поворотами;
- переход з вису у вис зігнувши руки і навпаки;
- вис кутом і переход у вис кутом на зігнутих руках і навпаки;
- переход силою з виса у вис ззаду;
- підйом силою в упор;
- з вису стоячи стрибком упор;

- з упору перемах в упор ноги нарізно;
- з упору ноги нарізно в упор ззаду;
- повороти з упору в упор ззаду;
- з упора ноги нарізно повороти наліво (направо) з пере махом в упор;
- підйоми переворотом різними способами;
- зіскоки з упору ноги нарізно з поворотом і пере махом;
- з упору ззаду зіскок махом вперед і махом вперед з поворотом на  $90^0$  і  $180^0$ .
- з упору зіскок махом назад без повороту і з поворотом.

Розмахування вигинами – переписати в зошит (ст. 122, Смолевський, 1987).

### **Бруси р/в.**

Нижня жердина –  $h = 130\text{-}150$  см.

Верхня жердина –  $h = 190\text{-}240$  см.

Відстань між жердинами – 45 см і більше.

Жердини укріплені на розтяжках.

Вправи на брусах р/в для ЗФП виконуються з метою удосконалення гнучкості, сили, витривалості, спритності і других рухових якостей.

Для розвитку гнучкості:

- махи ногами з різних в/п, використовуючи н.ж. або в.ж. як опору для рук;
- нахили з різних в/п, використовуючи н.ж. як опору для рук або ніг;
- прості і змішані упори, виси (навести приклад) та інші;
- перемахи в упорах.

Для розвитку сили: розмахування у висі вигинами;

- підйом з різних в.п. на н.ж. і на в.ж.;
- настрибування в упор на н.ж.

Вправи на брусах р/в.

- виси змішані і прості;
- упори прості і змішані;
- настрибування в упор на н.ж.;
- перемахи з упора в упор ноги нарізно, з упору ноги нарізно в упор ззаду;
- підйоми прості на н.ж. і на в.ж.;
- спади, опускання, сіди на стегні;
- зіскоки з різних в/п.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - [pavelmelynikvt@gmail.com](mailto:pavelmelynikvt@gmail.com)

**20.10.2021 р.**

**Група № 45**

**Урок № 32**

**Тема уроку:** 10 прямих верхніх подач на точність в ігровий майданчик.  
(Залік).

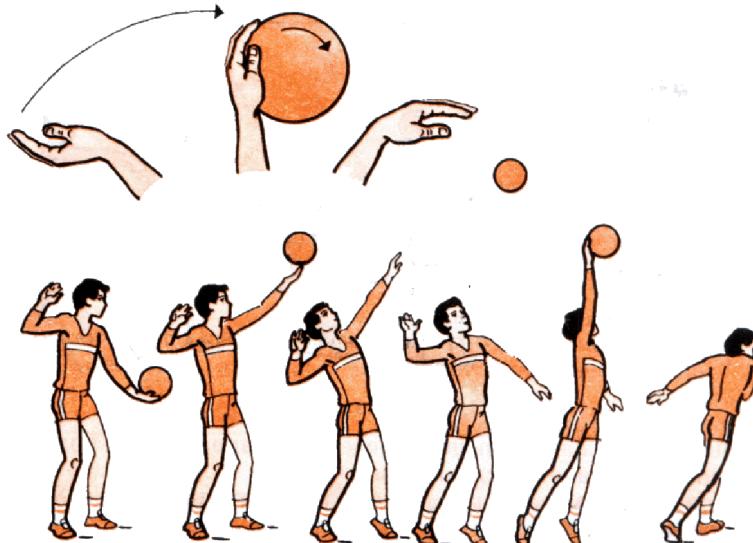
**Мета уроку:** Засвоєння, вивчення та опанування подач з верху та знизу.  
Зрозуміти в чому різниця між ВПП та ВБП.

**Подача** – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Не дивлячись на різні в техніці певних способів подач, рухи при їх виконанні мають ряд загальних закономірностей. Перед виконанням подачі гравець приймає вихідне положення, ліву ногу ставити попереду правої на відстані кроку. Ноги зігнуті в колінах і знаходяться на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту відносно фронтальної осі до  $45^\circ$ , ліве плече знаходиться попереду правого – це грає важливу роль у виконанні ударного руху. При нижніх подачах тулуб злегка нахилений вперед, при верхніх – знаходиться у вертикальному положенні.

### **Верхняя боковая подача**

Идентична ВПП, за исключением того, что исходное положения является – боком к сетке и, соответственно, отсутствует перенос веса тела с одной ноги на другую.

Чтобы освоить эти техники требуются годы тренировок. Начните с основных видов, отработайте их и тогда одна из наших следующих статей, посвящённых аспектам выполнения «силовых» и «планирующих» подач, раскроет Вам нюансы ещё более сложных, но в тоже время и более «выигрышных» видов подач, которые невозможно выполнить, не имея «базиса».



### **Основні поради з техніки виконання передач:**

- У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і водночас обома руками, тобто без затримки або подвійного торкання м'яча.
- Постійно вдосконалювати першу і другу передачі м'яча, оскільки точна передача є основою всієї гри.
- Виконуючи другу передачу, необхідно точно оцінювати ігрову ситуацію.

- Виконавши другу передачу, не слід стояти на місці, а негайно починати страхувати свого нападаючого.
- Не слід намагатися виконати передачу у стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.
- Із важких положень другу передачу адресують гравцеві, який перебуває біжче та до якого гравець, який приймає, спрямований обличчям.

**Подача верхня, бокова на точність і силу:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=OrkKI7TC-zg&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ&feature=youtu.be>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU>

Зворотній зв'язок : електронна адреса - [pavelmelynikvt@gmail.com](mailto:pavelmelynikvt@gmail.com)